

《微笑·禅》

书籍信息

版次：1
页数：175
字数：105000
印刷时间：2008年12月01日
开本：16开
纸张：胶版纸
包装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787807092193
丛书名：心灵·探索系列

编辑推荐

透过简单明了的禅学故事，洗净心灵的尘染。简单的一个微笑，于已于人，都是一种布施。

放下执着，换一个心境当你对自己的工作不满意时。与其换环境不如换心境。与人发生摩擦时，先想一想，你是不是被骂过、伤害过而更成熟了？

经过深刻的禅观。我们将发觉苦的起因只是单纯的“执着”，如果能在环境的当下不执着。苦就不会生起。请微笑对待每一个人。这是您能给予他人的*珍贵礼物，如此的人生才没有白过。

内容简介

携一抹微笑，结一世禅缘

生活即禅，禅融于生活《微笑·禅》将禅与生活完美结合。全书共分四部分，先讲生活禅妙，再到转化烦恼，继之身心安在，最后自利利他，渐趋深入并推而广之，由爱我转而爱他，将小爱化为大爱。读来如行云流水，处处流露着禅之美妙，生之美好，让人身心安宁，爱意融融。

饮食禅、步行禅、微笑禅、扫地禅、洗碗禅、洗澡禅，生活中遍布禅机，你可曾细细体会，潜心修行？现在开始吧，循着《微笑·禅》的指引，找到心之所在，携一抹美美的微笑，结一世善善的禅缘。

作者简介

黄月湖，在变动不居的社会中，难得有一刻悠闲；在扰攘不安的环境下，难得有一时清净。身随世法浮浮沉沉，心则随念纷纷扰扰；总是愤慨世间不公不义，怨叹自己无德无能。自从起步观呼吸后，慢慢从外放转而内观；加上四念处的观照，已能在生活运用自如。春花秋月本自在，

目录

序

编辑推荐

第一部分 生活禅妙

饮食禅 学禅，从吃饭开始

步行禅 走路，也可以是享受

微笑禅 生气，请微笑
扫地禅 心镜，时时拂拭
洗碗禅 处理，明明了了
谈话禅 话前，先仔细倾听
洗澡禅 涤净，如出水莲
开车禅 塞车，正好修行时
电话禅 铃声，是远山寺庙的钟声
问候禅 送一朵莲花，自己就得到一朵
水果禅 融入真滋味
看花禅 与花相映，生命就有喜悦
赏月禅 月有阴晴圆缺，何苦事事求全
品茶禅 静心喝一口，味道就来了
放松禅 万事莫想，万缘放下
游泳禅 与水共舞
慢跑禅 跑出禅味
独处禅 走出失恋的阴影
观音禅 善用耳朵
睡觉禅 醒梦如一，睡觉亦可清醒
一日禅 当好自己主人

第二部分 转化烦恼

面对生气 别让生气的种子发芽
面对恐惧 接受无常，不忧不惧
面对嫉妒 随喜赞叹，利己利人
面对痛苦 拔除贪欲，喜乐自来
面对爱情 化小爱为大爱
面对容颜 心存善念，就是天使
面对时间 时间无长短，生命在当下
面对工作 换环境不如换心境
面对名利 放下名利，更生快乐
面对生病 观照生命，体悟生死
面对癌症 净化心灵，可了业因
面对死亡 从未拥有，何有所失
面对敌人 爱与宽恕
面对自己 想想我是什么

第三部分 身心安在

微笑禅悟 微笑是对生命的一种布施
欢心禅悟 尝试放下，烦恼自消
心境禅悟 换个好心境，苦难如轻烟
开怀禅悟 笑口常开，幸福自来
因缘禅悟 随遇，随缘，随喜
逆境禅悟 逆境都藏有生命的赠礼
处世禅悟 止恶修善，以笑代骂

自信禅悟 求人不如求己
心态禅悟 不计得失输赢，人生逍遥自在
放松禅悟 放下执着，潇洒人生
自律禅悟 正其身，莫贪念
待人禅悟 去除我执，宽容接纳
第四部分 自利利他
人身难得 找到安顿身心的所在
缘起性空 因缘聚合，自性本空
因果法则 善恶果报，世世因缘
诸行无常 世事本无常，唯有见性不变
诸漏是苦 放下执着，生命不苦
诸法无我 “我”是没有自性的
相生相依 万物众生，相互依存
自他不二 爱自己，更爱别人
饶益众生 悲心的生起

在线试读部分章节

第一部分 生活禅妙

饮食禅 学禅，从吃饭开始

学禅的风气愈来愈盛，一般多从静坐入手，求能久坐，当然也有很多人祈求得到神灵感化，不过这样可能离禅愈来愈远。禅无所不在，学禅就从吃饭开始吧！

小时候听到卖冰棒的叮当声远远传来，心头就一阵清凉，买一枝冰棒坐在土地公庙后的榕树下，一口一口享受冰的清凉，那一刻，眼中、口中、心中只有冰的美味。

长大以后，来往于饭桌酬酢间，嘴里嚼的是山珍海味，心中百般思索、千般计较，饭桌上多言不及义。有时候边看电视边吃饭，有时候边翻资料边吃饭，忙得不得了，这样吃下去的不过是一碗烦恼、一碗工作，乃至和着泪水吃下一碗无聊的连续剧。很多时候我们都是如此食不知味地用餐。

那么应该怎么吃呢？禅宗说“吃饭时吃饭”，我现在坐在餐桌前就为了吃饭，也只能吃饭，放下工作不要为任何事烦恼，就像小时候吃冰棒一样，专心一意地吃。端起饭时手感知到碗的温热，夹菜时清楚知道手的动作，咀嚼时知道牙齿上下咬合的动作，吞咽时知道食物的味道。对于食物，不分好坏，知道自己肚子承受温饱的感觉。就这样，在用餐的时候培养觉性，下桌后再带着觉性回到日常生活中。

觉性之外，还可以培养慧观。端起一碗饭，闻到米香，想到米的成长是经过阳光、大地、雨露的滋润，经过农夫的血汗来耕耘，心想“我是多么幸运能够捧着这碗饭，在我吃这碗饭时，每天有四万儿童死于饥饿”，这样你会以感恩的心珍惜这碗饭。

吃饭时要安住当下，避免讲话，觉照动作，慢慢地吃，夹菜时甚至可以轻声默念一声菜名，目的在于提醒自己回到当下，别又给烦恼拉走了。

一般寺院“过堂”时要求食存五观，就是吃饭时要如法如仪，心存感恩，不贪不馋，适

时适量，以免障道。如果能念念分明地吃，自然可以达到五观的要求，不但不会暴饮暴食，还可以借此慧观长养慈悲心。

放下工作，不要为任何事烦恼，专心一意地吃饭。食物不分坏，品其味，感其温，知其饱。用平等心、感恩心、惜福心、惭愧心、忍耐心吃饭，要吃出菜香，品出禅味。

步行禅 走路，也可以是享受

我们每天都要走路，但总是走得那样匆忙，把烦恼、焦虑、不安都烙印在大地上。“地无私载”，想一想大地是那么的无私无我，能承受我们所丢掷的一切，化成一片绿野平畴，

开出一朵朵灿烂的玫瑰。为什么我们不能在大地上烙印出安详喜悦的足迹呢？第一部分生活禅妙 饮食禅 学禅，从吃饭开始 学禅的风气愈来愈盛，一般多从静坐入手，求能久坐，当然也有很多人祈求得到神灵感化，不过这样可能离禅愈来愈远。禅无所不在，学禅就从吃饭开始吧！小时候听到卖冰棒的叮当声远远传来，心头就一阵清凉，买一枝冰棒坐在土地公庙后的榕树下，一口一口享受冰的清凉，那一刻，眼中、口中、心中只有冰的美味。长大以后，来往于饭桌酬酢间，嘴里嚼的是山珍海味，心中百般思索、千般计较，饭桌上多言不及义。有时候边看电视边吃饭，有时候边翻资料边吃饭，忙得不得了，这样吃下去的不过是一碗烦恼、一碗工作，乃至和着泪水吃下一碗无聊的连续剧。

很多时候我们都是如此食不知味地用餐。那么应该怎么吃呢？禅宗说“吃饭时吃饭”，我现在坐在餐桌前就为了吃饭，也只能吃饭，放下工作不要为任何事烦恼，就像小时候吃冰棒一样，专心一意地吃。端起饭时手感知到碗的温热，夹菜时清楚知道手的动作，咀嚼时知道牙齿上下咬合的动作，吞咽时知道食物的味道。对于食物，不分好坏，知道自己肚子承受温饱的感觉。就这样，在用餐的时候培养觉性，下桌后再带着觉性回到日常生活中。觉性之外，还可以培养慧观。端起一碗饭，闻到米香，想到米的成长是经过阳光、大地、雨露的滋润，经过农夫的血汗来耕耘，心想“我是多么幸运能够捧着这碗饭，在我吃这碗饭时，每天有四万儿童死于饥饿”，这样你会以感恩的心珍惜这碗饭。吃饭时要安住当下，避免讲话，觉照动作，慢慢地吃，夹菜时甚至可以轻声默念一声菜名，目的在于提醒自己回到当下，别又给烦恼拉走了。一般寺院“过堂”时要求食存五观，就是吃饭时要如法如仪，心存感恩，不贪不馋，适时适量，以免障道。如果能念念分明地吃，自然可以达到五观的要求，不但不会暴饮暴食，还可以借此慧观长养慈悲心。放下工作，不要为任何事烦恼，专心一意地吃饭。食物不分坏，品其味，感其温，知其饱。用平等心、感恩心、惜福心、惭愧心、忍耐心吃饭，要吃出菜香，品出禅味。步行禅 走路，也可以是享受 我们每天都要走路，但总是走得那样匆忙，把烦恼、焦虑、不安都烙印在大地上。“地无私载”，想一想大地是那么的无私无我，能承受我们所丢掷的一切，化成一片绿野平畴，开出一朵朵灿烂的玫瑰。为什么我们不能在大地上烙印出安详喜悦的足迹呢？上班的时候从家里走到车站或从车站走到办公室，总是那样匆匆忙忙，或是脑袋里东想西想，不知不觉走到办公室。平常在办公室，从座位到茶水间倒茶，也是那么行色匆匆，人生真的有那么紧急吗？真的需要永远在赶路吗？赶到有一天倒下了，不能再赶了，那时候还有余力停下来欣赏一下人生的美景吗？你是不是也在赶路中走完一生呢？走路的时候要全然放松，配合呼吸，三步一吸气，三步一吐气——“吸吸吸，吐吐吐”地走，当然也可以二步或四步，依个人的肺活量，顺其自然。配合呼吸的原因就是让自己知道，我现在不是想着工作或为儿女烦恼，而是觉知我在当下，在享受走路。当你在行走途中碰到美丽的事物，如路旁的一朵野花、

一滴朝露，乃至天边的残阳夕照，你可以驻足，身心一如地欣赏，这时候野花、朝露、残阳都为你而存在。如果你能安住当下，不被过去和未来牵着走，慢慢地会在走路中感到清凉、自在，当这种觉受自心中生起时，你走路的方法就对了，大地也会报以微笑。走的时候，不妨注意脚底与大地接触的感觉，是那樣的温润。想想大地的承受度，我们的心量是不是也应该像大地一样能涵容一切呢？佛陀在出生的时候走了七步，一步一莲花，这个故事十分引人入胜，如果你能如实安住当下地走，你走路时也能步步生莲呢！

我们常会为了到达某处而走，走路时，如果能念住当下，你已经到了——到达你心灵的故乡。所以走路时，配合呼吸也可以默念：“我已到了，已到家了。”这样的人生，你还求什么呢？你还修什么呢？当然，走路的时候也可以培养慧观，举足的时候是“生”，脚停在空中的时候是“住”，脚落地的时候是“灭”，走一步路就是一个“生住灭”，走路就是生灭的过程，这就是“无常”；觉照无常的过程只有生灭，其中找不到一个我，这就是“无我”。走路时可以依照《华严经》的教示培养慈悲观：“下足住时，当愿众生，心得解脱，安住不动。若举于足，当愿众生，出生死海，具众善法。”学习以更大的心量，在举手投足之间，将自己所得回报一切众生，愿大家都能走出苦海。

许多人学禅求神通，期盼能够隔空取物或飞檐走壁，有些邪师也以此招徕学生。一行禅师说过：“人类最大的神通就是能够在地面上自在地走路。”想一想水中的鱼儿、空中的苍鹰有这种本事吗？在太空待上两个月以上的人，人们通过视讯问他们最渴望的事是什么？他们的回答都是“踏在地球的土地上”。每一个人本来视野通具足，无须外求。心外求法，终究一无是处。配合呼吸走路，三步一吸气，三步一吐气。让走路成为一种享受，一切美丽生自安在当下的心。微笑禅生气，请微笑 每天早上我们都是模模糊糊地睁开眼睛，因此也是迷迷糊糊地过一天。从今天起，每当你睁开眼睛时，请微笑迎接一天的开始，因为微笑代表你处于灵明觉知的状态。在繁忙的工商社会，有些人好像失去了笑容一般，永远挂着一张扑克脸，在自己和他人之间筑起一道厚厚的墙。事实上，每个人的心田都有微笑的种子，如果你一天不去浇水，它就一天不开花，久而久之，种子全都干死了之后，这个人的脸上也就找不到笑容了。微笑不必花你一毛钱，如果大家都能以微笑相待，这个社会将充满祥和之气。多少艺术家尽其一生捕捉留存嘴角的轻浅一笑，蒙娜丽莎的微笑含藏了人类多少生机！很多人花大把钱想留住青春，用尽办法去整形改颜，其实只要能对人微笑，青春早已驻足在你的脸上。只要轻轻一笑，就能松弛脸上数千条肌肉，扫除内心的烦恼，同时还可以让别人分享你的喜悦。佛家布施，若能时时保持喜乐的心对人微笑，就是最好的法布施和无畏施。一个人若能对他人微笑，那么当他听到鸟儿歌唱，看到花儿绽放，也都能会心一笑。微笑可以化解别人的敌意和烦恼，伸手不打笑脸人，就是因为微笑含藏着迷人的能量。最近坊间兴起微笑社团，他们教人如何开怀大笑，这真是一个善的种子。禅宗有一则拈花微笑的公案，因为迦叶尊者的这一微笑而开启了禅宗千古的宗风，每当有弟子开悟时，禅师莫不以微笑印可，微笑可以说是人类的天语。看到弥勒菩萨的笑了吗？“大肚能容，容天下难容之事；笑口常开，笑世间可笑之人。”如果以笑口常开的形象作为禅观的对象，可以体证第三禅。修行喜心，就是对治嗔心、妒心的最好法门。婴儿以微笑表达满足，不相识的人以微笑表示善意，为什么你却吝于对你周围的人，对你最亲近的家人微笑呢？因此当你悠闲的时候请微笑，听音乐的时候请微笑，生气的时候深呼吸三下后请微笑。今天开始，下班回到家时，请以微笑对待你的家人，你将发觉，微笑是你能给他们的最珍贵的礼物。夜深的时候也请以微笑入眠，因为这样的一天你才没有白过。微笑代表你处于灵明觉知的状态。保持喜乐的心对人微笑，是最好的法布施和无畏施。夜深

的时候以微笑入眠，这样的一天才没白过。扫地禅心镜，时时拂拭扫地对一般人而言似乎是轻而易举之事，但大多数人却不屑去做，尤其是男人，多半把这类事归责于女人。其实，人生的事本来是吃饭睡觉，哪里分什么男女？不过在想通这个道理之前，做些家事倒可帮助修行。家中如果一天不扫地，尘垢将积一寸；一个星期不清理，垃圾将堆满厨房。然而从出生到现在，你清扫过你的心吗？如果一个人的心识有形有相，那么每个人的心中都是一座垃圾山。所以扫地不是轻而易举的家务事。拿起扫把慢慢地扫，念念分明地觉知自己的动作，挥手的节奏配合呼吸而且不疾不徐，知道我正在扫地，此刻只有手的使力和飞扬的尘埃，没有其他念头。扫地也可以培养慧观，观照内心如山的垃圾亟待清扫。扫地的时候，就像在清扫你心中的垃圾一般，此时的念头可以随着手的挥动，观想一帚一帚地清理过去积累在心中的负面情绪，扫除内心不好的念头，以及对人、对事的不满和怨怼。愤怒、嫉妒、沮丧、悲观等负面情绪，长期在心中积累会造成一个人的身心官能病症，慢性病甚至癌症多因此产生。扫地时通过观想扫除这些负面情绪，对于身心也有治疗作用。扫完地后，不管是拖地板或是以布擦拭地板，你也可以观想在擦拭蒙尘的心灵一般，愈是角落的地方，愈是你不自觉的地方，其中有非常微细的贪心、嗔心、痴心、慢心和疑心，察觉它，慢慢地抹去它。因为尘垢太厚，不是一次就能清理干净，贪嗔等习气必须在每次对境现形时，察觉它，革除它，要很久才能根除。《六祖坛经》中神秀的那首偈“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃”，一般人受了六祖惠能另一首偈的影响——“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”，总觉得神秀的意境不够高远。但一般人如果时时观照自己蒙尘的内心，把心扫得如明镜一般，对境不染，则离道不远了。因此，当你看到家中脏乱了，应立即想到你的心是不是也该扫、该擦拭了。如此慢慢地擦拭，你能从中发现乐趣，事实上，它也是很好的修行法门。哪一天当它真的被你擦拭得一尘不染时，就能“照天照地照大千”了。把心当做自己的家，常清扫，勤净化。如扫地般，把内心不好的想法扫除。人心如一面镜子，照山是山，照水是水；浮尘所染照出的便是面目全非。……

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)